

Desenhos de Pesquisa

AIKIDO E CAPOEIRA COMO FONTES DE INSPIRAÇÃO PARA A DRAMATURGIA DO ATOR

*AIKIDO AND CAPOEIRA AS SOURCES OF INSPIRATION
FOR THE DRAMATURGY OF THE ACTOR*

*AIKIDO Y CAPOEIRA COMO FUENTES DE INSPIRACIÓN
PARA LA DRAMATURGIA DEL ACTOR*

Renata Mazzei Batista

Renata Mazzei Batista

Aluna de doutorado em Artes Cênicas, na área de Pedagogia do Teatro, tendo como linha de pesquisa a Formação do Artista Teatral, pela Escola de Comunicação e Artes/USP, com orientação do Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva.



Resumo

Este artigo pretende apresentar o *aikido* e a *capoeira*, artes marciais japonesa e brasileira respectivamente, como fontes de estímulo para a criação de procedimentos para preparar o ator, estimular sua criação e ampliar seu repertório, visando a concepção de um espetáculo. Como suporte à pesquisa, recorre-se a: Armando Sérgio da Silva e seu conceito de *anteparo*; Rudolf Laban, especificamente no que diz respeito à qualidade do movimento; e a Martin Buber, filósofo que estudou a relação entre os seres humanos e as coisas que os cercam.

Palavras-chave: ator, preparação, relação, *aikido*, *capoeira*.

Abstract

This article aims to present *aikido* and *capoeira* – respectively, a Japanese and a Brazilian martial art – as sources of inspiration for the creation of procedures for actors' preparation, stimulating creation and expanding their repertoire, in order to create a theatrical performance. As support for this research, Armando Sérgio da Silva and his concept of *screen/shield*; Rudolf Laban, specifically concerning quality of movement; and Martin Buber, philosopher whose studies focused in the relationship between human beings and the things which surround them were employed.

Keywords: actor, preparation, relation, *aikido*, *capoeira*.

Resumen

En este artículo se propone abordar el *aikido* y la *capoeira*, artes marciales japonesa y brasileña, respectivamente, como fuentes de estímulo para la creación de procedimientos para que el actor prepare, fomente su creación y amplíe su repertorio. Para ello, nos basamos en Armando Sérgio da Silva y su concepto de *blindaje*; en Rudolf Laban, específicamente con respecto a la calidad del movimiento; y en Martín Buber, el filósofo que centró sus estudios con respecto a la relación entre los hombres y las cosas que los rodean.

Palabras clave: actor, preparación, relación, *aikido*, *capoeira*.

Para desenvolver um trabalho criativo, o ator necessita de um repertório que o apoie tecnicamente e que o estimule para a criação. Para tanto, costuma partir de referências já conhecidas e de experiências vividas. Pensando nessas necessidades, Silva (2003) desenvolveu o conceito de *anteparo*, a partir da

definição do termo¹, como recurso para o ator desenvolver seu trabalho de forma segura e estimulante, sentindo-se amparado durante o processo de criação. “Anteparo”, assim, pode ser precisado como diversos estímulos utilizados pelo ator para ampará-lo em seu processo criativo, tais como música, textos, imagens etc. Nesta pesquisa utilizamos como *anteparos* elementos das artes marciais *aikido* e capoeira.

Apesar de serem duas artes com muitas diferenças entre si, em essência possuem diversos pontos em comum. Acreditamos que trabalhar as diferenças como meio de ampliação de repertório e utilizar as semelhanças como caminho para o autoconhecimento seja um processo interessante para o aprofundamento do trabalho do ator.

O *aikido* (normalmente traduzido como “o caminho do espírito harmonioso”) é uma arte marcial japonesa criada pelo mestre Morihei Ueshiba, no começo do século XX, a partir de sua experiência com diversas outras artes. Há uma ênfase no *ki*, que é basicamente a energia vital que anima nosso corpo e o universo – estamos em harmonia quando nosso *ki* está harmonizado com o *ki* do universo. O *Sensei* Morihei Ueshiba afirmava que “os seres humanos devem unir a mente e o corpo, e o *ki* que liga ambos, e então alcançar a harmonia com a atividade de todas as coisas do universo. Em virtude da sutil atividade do *ki*, harmonizamos a mente e o corpo e a relação entre o indivíduo e o universo” (UESHIBA, 1984, p. 33).

Para alcançar isso, Ueshiba lançou mão especialmente de técnicas do *daito-ryu* (arte marcial praticada pelos samurais no período do Japão feudal) e de elementos da religião Omoto, que forneceu a base para a estrutura ética do *aikido*. Os preceitos religiosos afirmavam que existe apenas um Deus universal e que todos os seres humanos são considerados iguais – isso se chocava com o Estado da época, que tinha o imperador como figura central divina. Assim, O *Sensei* criou uma arte marcial que tinha como fundamentos a cooperação entre seus praticantes e a não competitividade.

Tecnicamente, a prática configura-se pelo contra-ataque a um golpe recebido. Quem contra-ataca recebe o nome de *nage* (em português, “aquele que

1. “ANTEPARO [...] designação genérica de peças (tabiques, biombos, guarda-ventos, etc.) que servem para resguardar ou proteger alguém ou alguma coisa. 3. Resguardo, proteção, defesa” (FERREIRA, 1975, p. 104).

dirige”), e o que golpeia é o *uke*. É na relação entre os dois que acontece a harmonização entre os corpos. Isso se deve ao fato de que as técnicas do *aikido*, apesar de terem poder letal, dada sua origem na arte marcial praticada pelos samurais, seguem a estrutura natural do corpo, proporcionando alongamentos, aprimoramento da coordenação e autoconhecimento. Além disso, quando *uke* e *nage* interagem, a conexão entre os dois é de intensa comunhão, já que ambos têm de estar abertos para perceber o movimento do parceiro e se relacionar com isso, produzindo um diálogo corporal vivo e dinâmico.

A movimentação do *nage* e do *uke* segue princípios distintos, ocorrendo, assim, uma complementação por meio das diferenças. O *nage* deve estar sempre estável, com postura alinhada e relaxada, deslocando-se apenas pelo deslizamento dos pés (em japonês, “*suri ashi*”) e com os joelhos semiflexionados. Para o *nage*, não há a possibilidade de saltos ou qualquer impulsão para o alto, pois sempre deve estar em contato com o chão. As técnicas são diversas e envolvem torções, movimentação do quadril (“*koshi*”, em japonês) e uso das alavancas do corpo, sempre seguindo o princípio da esfericidade. Os movimentos devem ser realizados em trajetórias esféricas e circulares, com base estável e ao redor de um centro firme, que é o quadril. A esfericidade é fundamental para a dinâmica do *aikido*, pois permite ao *nage* colocar em prática a força centrífuga, quando traz o *uke* para seu centro, e centrípeta, quando o projeta para longe de si. Para tanto, é necessário que tenha boa consciência de seu centro de gravidade, cerca de cinco centímetros abaixo do umbigo (em japonês, “*seika tanden*”), e do uso da respiração. Já o *uke*, quando recebe o contragolpe, parte da estabilidade para a instabilidade, pois é projetado para longe ou imobilizado no chão pelo *nage*. Durante o ataque e o contra-ataque, seguindo a energia gerada pela força centrífuga, o *uke* é sugado pelo movimento do *nage*, o que faz que aquele precise de flexibilidade² e disponibilidade corporal³ para acompanhar o movimento proposto. A resistência inicial do *uke* é quebrada e absorvida pela esfera dinâmica do *nage*.

2. “Flexibilidade” refere-se a uma função mecânica do corpo em relação às articulações e ao alongamento muscular. (RENGEL, 2005)

3. Nesta pesquisa, “disponibilidade corporal” diz respeito à prontidão e ao grau de liberdade e aptidão do agente para se movimentar a partir das condições em que se envolve.

Percebe-se, portanto, que a complementaridade no *aikido* se dá pela integração dos opostos:

- estabilidade do *nage* × instabilidade do *uke*;
- agressividade inicial do *uke* × relaxamento do *nage*;
- controle do movimento do *uke* pelo *nage* × submissão do *uke* à condução do *nage*;
- manutenção do centro do *nage* × torções no corpo do *uke*;
- esfericidade no espaço (*nage*) × esfericidade no corpo (*uke*);
- suavidade × força.

Já a capoeira é uma luta-dança criada pelos escravizados no Brasil com o objetivo de defesa e entretenimento. Diferentemente do *aikido*, não tem a distinção de posições dos praticantes, sendo sua dinâmica proporcionada por dois jogadores que se colocam no centro de uma roda formada por participantes que contribuem com canto e, muitas vezes, com palmas ao som de instrumentos como berimbau e pandeiro.

Para que o jogo aconteça, faz-se necessária uma escuta corporal de ambos os jogadores, pois se estabelece uma conversa com pergunta e resposta por meio dos movimentos do corpo. A comunhão é fundamental para que o jogo se instaure de maneira harmônica. Há técnicas de ataque, como chutes de linha e giratórios (armada, queixada, meia lua de compasso, entre outros), e de esquiva (cocozinha, rasteira, negativa, etc.). A capoeira utiliza o corpo como um todo, explorando o espaço desde o nível baixo, próximo do chão, no caso de esquivas e rasteiras, até o alto, quando os jogadores se movimentam em pé ou saltam.

Outro ponto importante é a musicalidade. Jogar é como dançar a partir de uma música, ou seja, durante o jogo não se pode desconectar do parceiro nem do que está sendo tocado e cantado. A formação da roda não é simplesmente uma exigência formal, tendo como objetivo principal congregar os participantes e concentrar a energia em seu centro, local onde acontecerá o jogo. Todos esses elementos devem se integrar formando um conjunto harmônico.

A prática da capoeira se fundamenta no contexto cultural onde ela se iniciou, com os negros escravizados vindos da África para o Brasil. Diver-

sos cânticos e toques da capoeira têm como base as experiências vividas pelos negros em território americano, em sua tentativa de sobrevivência no país, mesmo depois de libertos: os capoeiristas do passado e os ancestrais são constantemente evocados nos cantos; a corporalidade e a relação com a natureza e com o divino estão presentes do início ao fim da roda; e acontecimentos históricos, como a participação dos capoeiristas na guerra do Paraguai e seus conflitos com a polícia que os perseguia, são temas de ladainhas e corridos.⁴ Assim, quando uma roda se inicia, instaura-se um ritual por meio da memória, da linguagem corporal e da musicalidade.

Pelo exposto, percebemos que se trata de duas artes marciais com estéticas e dinâmicas distintas, mas que se interconectam em alguns aspectos, como o conhecimento aprimorado do próprio corpo, o uso do corpo em sua integralidade e a relação com parceiros. Este último ponto é um dos focos desta pesquisa e um dos fundamentos do processo criativo.

Entretanto, antes de trabalharmos o desenvolvimento da relação entre parceiros visando a criação, é preciso passar pela etapa de treinamento, pelos atores, das técnicas e princípios dessas duas artes. É um momento de ampliação do repertório, em que se tem contato com um material novo, e os atores podem assim se munir de mais elementos e estímulos para uma futura criação. Depois de selecionadas algumas técnicas básicas de ambas as artes, os atores as praticam até que percebam em seus corpos os elementos essenciais que as compõem. São extraídos princípios que servem de base para a elaboração dos jogos de improvisação, que serão experimentados na etapa seguinte, a de criação.

Na segunda etapa, iniciam-se as improvisações, praticadas primeiramente de modo individual e, em seguida, com os atores já mais confortáveis com as novas técnicas, em duplas e em trios. As improvisações em duplas são potencializadas, pois o ator, já apropriado do repertório técnico e com

4. Logo após a instalação da roda, o canto da ladainha é entoado pelo tocador de berimbau solo, ficando os demais instrumentos em silêncio e os capoeiristas sem poder jogar. Sua origem provável foi como um canto de louvação aos antepassados e à natureza, prática presente em todas as atividades dos povos africanos. Já o corrido caracteriza-se por um ritmo mais acelerado, momento em que os capoeiristas passam a dialogar em uma dinâmica mais intensa. (SILVA, 2008a)

maior conhecimento de seus movimentos e de seu corpo, pode focar a atenção no parceiro e, assim, começar a criar em conjunto.

O *aikido* tem na relação *uke-nage* sua potência, o que presentifica os ideais do O Sensei Ueshiba a respeito da conexão do indivíduo com o próximo e com o que o cerca. Nos treinamentos, alguns princípios devem estar claros para que o ator tenha apoios claros para improvisar:

- no *nage*, os movimentos fluem com relaxamento do centro para as extremidades, enquanto o *uke* se coloca disponível para se ajustar ao que lhe é proposto por meio do contato físico;
- o *nage* recorre à força centrípeta, sugando o *uke* para seu centro para, então, desequilibrá-lo, recorrendo a movimentos em espiral – a coluna vertebral funciona como o eixo da esfera;
- a respiração potencializa os movimentos;
- o tônus do *uke*, grau de tensão inicial, se transforma na conexão com o *nage*;
- o movimento inicialmente reto do *uke*, durante a relação com o *nage*, se transforma em sinuoso, flexível.

Na capoeira, os seguintes elementos podem ser usados como estímulos para as improvisações:

- a relação com a natureza está presente em diversos movimentos, que se assemelham ao de animais como cobra, macaco e arraia;
- a espiralidade – que pode ser observada em muitas técnicas, desde a mais simples até a mais complexa – acontece quando o corpo se torce e o movimento é impulsionado pelo quadril;
- o relaxamento ativo é refletido no molejo, que se vê todo o tempo na ginga;
- é por meio da relação com o chão que se tornam possíveis a estabilidade e os impulsos;
- o engajamento de todas as partes do corpo em um conjunto único;
- a concentração de energia no centro para então expandir-se;
- a continuidade e a fluência do movimento.

Conforme já explicado, após o treinamento focado na ampliação de repertório por meio do aprendizado das técnicas selecionadas, passa-se para a fase de criação, em que se priorizam as improvisações. Neste momento, elementos trazidos pelo pesquisador do movimento Rudolf Laban dão suporte para a criação dos procedimentos que serão experimentados pelo grupo de atores. As indicações que norteiam as improvisações têm como base os aspectos relativos a ações corporais apontados por Laban (1978), em sua teoria do movimento, especialmente no que diz respeito a peso (variação de tônus do leve ao pesado), espaço (direto e flexível, níveis espaciais) e fluência (controlada e liberada).

Nesta pesquisa, o termo “tônus” relaciona-se ao grau de força muscular empregada na realização de um movimento. Assim, diz-se “pesado” quando existe grande emprego de força muscular e alto grau de tensão, e “leve” quando se utiliza pouca força muscular e grau de tensão próximo ao relaxamento. Laban ainda utiliza o termo “direto” para se referir a uma atitude interna do agente em relação ao fator de movimento “espaço”, ou seja, o agente foca toda sua atenção corporal em um único ponto no espaço. Já “flexível” é empregado para se referir ao movimento que se caracteriza por ocupar um espaço tridimensional simultaneamente. Por sua vez, “nível” diz respeito à altura: baixa, média e alta (RENGEL, 2005). Por fim, “fluência” refere-se à continuidade do movimento do agente.

Esses aspectos serviram de guia para a análise das técnicas selecionadas, e, dessa forma, foram identificando pontos como: na prática do *aikido*, a fluência do *uke* é liberada, enquanto do *nage* é controlada. Já em relação ao peso, vê-se permanentemente no *nage* a presença do tônus leve, enquanto o *uke* sofre uma transformação de energia, indo do pesado para o leve na conexão com o *nage*. Já na capoeira, há leveza e flexibilidade na ginga e na negaça, enquanto se nota a força em movimentos mais vigorosos, como a armada e a queixada, que são chutes circulares e normalmente altos.

Essas experimentações são realizadas levando-se em consideração que o corpo todo deve ser envolvido no menor movimento. A esse respeito, Laban (1978) explica que “o corpo é nosso instrumento de expressão por via do movimento. O corpo age como uma orquestra, na qual cada seção está relacionada com qualquer uma das outras e é uma parte do todo [...] Cada

ação de uma parte particular do corpo deve ser entendida em relação ao todo que sempre deverá ser afetado” (p. 67). Durante as improvisações, acompanhamos esse entendimento e procuramos manter o corpo todo engajado, como uma unidade.

Esta análise tem como objetivo permitir que atores, apropriados dos elementos técnicos praticados e compreendendo as qualidades que envolvem de uma forma geral as duas artes marciais, experimentem a transposição do corpo cotidiano para o corpo cênico e criem ações e movimentos ancorados no *aikido* e na capoeira.

Conforme já explicado, um dos focos dessa investigação é a relação que pode ser instaurada entre atores a partir dos elementos trabalhados. Isso recebe o nome de diálogo corporal, pois se objetiva que atores efetivamente *conversem* por meio da expressividade de seus corpos. Neste momento, recorre-se especialmente a Martin Buber (1971), teólogo e filósofo que desenvolveu as palavras-princípio *Eu-Tu* e *Eu-Isso* para explicar a relação entre homem e homem e entre o homem e as coisas que o cercam. O *Eu-Tu* refere-se ao mundo da relação e, para ser proferida, necessita da totalidade do ser. A relação entre dois seres humanos é essencialmente recíproca. Buber explica ainda que a relação é imediata, direta e nada se interpõe a ela. O filósofo defende que o homem é um ser de relações e, para se conhecer e se revelar, necessita superar a solidão e se abrir para as possibilidades concretas que a relação com outro pode trazer. *Eu-Isso* se refere à esfera da experiência, em que o *Isso* é um objeto e o *Eu* toma para si a iniciativa da ação. O *Eu* é o da experiência e da utilização. Para Buber (1971), a existência do homem só é possível pela alternância dessas duas atitudes, uma mais estável e tranquila, e a outra, mais fugaz e egoica.

Segundo Buber (1971), o mundo da relação se dá em três esferas:

Primeira: a vida com a natureza: aqui a vida vibra no escuro e permanece abaixo da linguagem. [...] Segunda: vida com homens: aqui a relação se manifesta e entra a linguagem. Nós podemos dar e receber o *Tu*. Terceira: a vida com os seres espirituais. Aqui a relação está envolvida em uma nuvem e se revela por si só. (p. 56-57, tradução nossa)⁵

5. “Three are the spheres in which the world of relation arises. The first: life with nature. Here the relation vibrates in the dark and remains below language. [...] The second: life with men. Here the relation is manifest and enters language. We can give and receive the You. The third: life with spiritual beings. Here the relation is wrapped in a cloud but reveals itself.”

A partir do exposto, percebem-se muitos pontos de contato entre as teorias desenvolvidas por Buber e as artes marciais em questão, pontos que serão aproveitados nas experimentações práticas com atores. Tanto no *aikido* como na capoeira há a conexão do indivíduo (o *eu*) com o entorno, sendo ele parte de um todo que o afeta e que é afetado por ele em um movimento de inter-relação constante. A natureza tanto pode ser parte do *eu* como o *eu* pode experimentá-la. O outro que dialoga com o *eu* pode ser seu objeto de estudo ou pode ser por meio de quem o *eu* se revela e se desenvolve. Assim, por exemplo, quando o ator toma como base a expansão do *ki* para criar procedimentos práticos, ele procura se colocar na primeira esfera. Já quando se estabelece um jogo entre os capoeiristas em uma roda ou quando dois aikidistas se fundem em uma mesma esfera dinâmica por meio de um contragolpe, percebe-se um diálogo estabelecido pela corporalidade de forma intensa e recíproca. Neste caso, está sendo focada a segunda esfera.

E quando se evoca a ancestralidade ou a ideia de que somos todos iguais, subordinados a uma energia que nos anima, está se tratando da terceira esfera. Entretanto, na maior parte desta investigação prática, nos concentramos na relação pessoa-pessoa – inserida na segunda esfera –, por meio de procedimentos que contribuam para que as palavras-princípio *Eu-Tu* se estabeleçam pelo maior tempo possível. A relação *Eu-Isso* também é bem-vinda, pois, segundo Buber, a existência do homem configura-se por essa alternância.

Na prática percebem-se essas variações desde o contato com o parceiro em uma improvisação/jogo até o contato com elementos sonoros, corporais e físicos, como as armas próprias do *aikido* (*jo* e *boken*⁶) e instrumentos utilizados na capoeira (berimbau, agogô, pandeiro, atabaque e reco-reco). É na junção de todos esses anteparos que se buscam elementos para desenvolver a comunhão e a sintonia entre atores e muni-los de repertório técnico e estímulos criativos para a concepção de uma encenação.

Enfim, esta pesquisa é fruto de um questionamento que começou durante a prática do *aikido* e da capoeira e que está sendo levado para o aprimoramento do trabalho do ator. Objetiva-se com esta investigação teórico-prática

6. *Jo* é um bastão roliço, e *boken* é uma espada, ambas feitas de madeira e utilizadas em treinos de *aikido* em técnicas de ataque e de defesa.

a elaboração de procedimentos que visem à formação do artista teatral ancorados nas artes marciais. Entende-se que experimentá-las conjuntamente, deixando evidentes as similaridades e os contrapontos, permitindo que o participante possa experimentar⁷ as duas possibilidades e, a partir disso, iniciar sua criação e compor uma dramaturgia própria, possa ser enriquecedor para o trabalho do ator.

Referências bibliográficas

- BUBER, M. **I and Thou**. Trad. Walter Kaufmann. New York: Touchstone, 1971.
- _____. **Between Man and Man**. Trad. Ronald Gregor-Smith. London, New York: Routledge Classics, 2002.
- _____. **Eu e Tu**. Trad. Newton Von Zuben. São Paulo: Centauro, 1974.
- CRUZ, J. L. O. **Capoeira Angola: do Iniciante ao Mestre**. Rio de Janeiro: Pallas, 2006.
- FERREIRA, A. B. de H. **Dicionário Aurélio de Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975.
- LABAN, R. **Domínio do Movimento**. Trad. Anna Maria Barros de Vecchi e Maria Silvia Mourão Netto. 4. ed. São Paulo: Summus, 1978.
- REGO, W. **Capoeira Angola: Ensaio Sócio-Etnográfico**. Salvador: Itapuã, 1968.
- RENGEL, L. **Dicionário Laban**. São Paulo: Annablume, 2003.
- _____. **Os Temas de Movimento de Rudolf Laban**. São Paulo: Annablume, 2008.
- SILVA, E. L. **O Corpo na Capoeira: Introdução ao Estudo do Corpo na Capoeira**, vol. 1. Campinas: Editora da Unicamp, 2008a.
- _____. **O Corpo em Ação na Capoeira**, vol. 4. Campinas: Editora da Unicamp, 2008b.
- SILVA, A. S. **Oficina da Essência**. São Paulo: CACA/ECA/USP, 2003.
- UESHIBA, K. **O Espírito do Aikido**. Trad. Euclides Luiz Calloni. 6. ed. São Paulo: Cultrix, 2006.
- UESHIBA, M. **The Aikido Master Course: Best Aikido 2**. Trad. John Stevens. Tóquio: Kodansha International, 2003.
- WESTBROOK, A. & RATTI, O. **Aikido e a Esfera Dinâmica**. Trad. Carina de Souza Lucindo. São Paulo: Madras, 2006.

Recebido em 22/03/2015

Aprovado em 13/04/2015

Publicado em 30/06/2015

7. “Quando se emprega o termo ‘experenciado’, significa experienciado com todos os aspectos do agente: corpo, mente e espírito.” (RENGEL, 2003, p. 16)